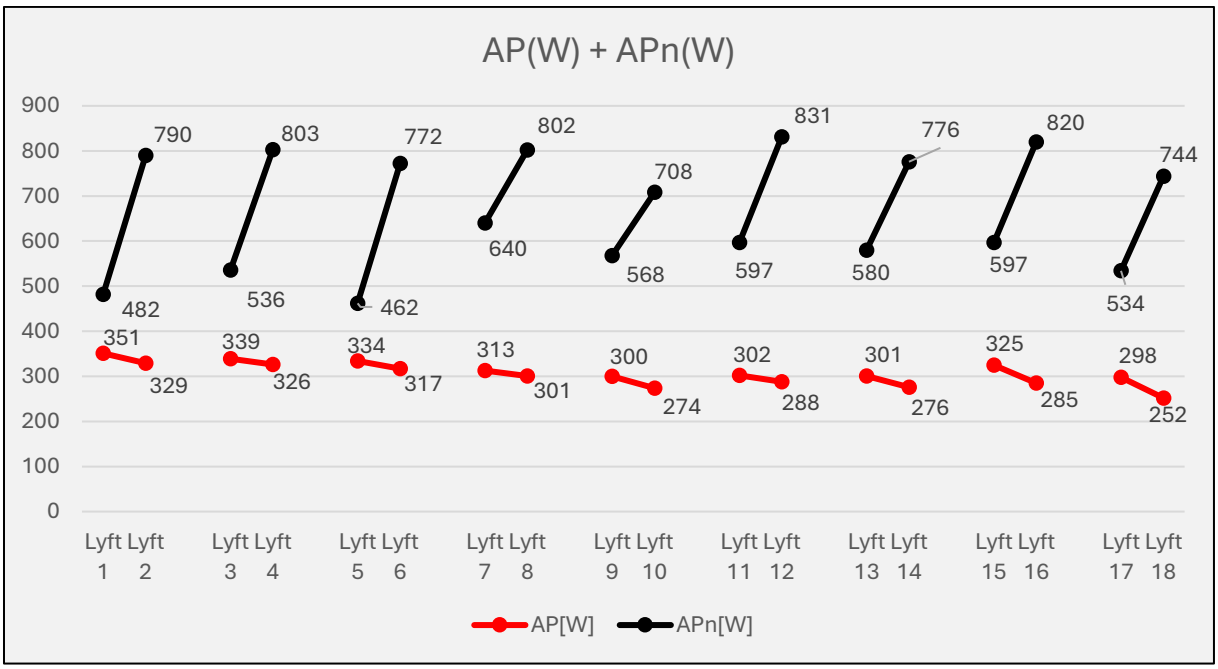
ANALYS AV ETT TRÄNINGSPASS I BÄNKPRESS.

SAMMANSTÄLLT AV KENNETH RIGGBERGER.

Belastning	62,5 kg
% av 1 RM	83,3
Träning	9 serier x 2 repetitioner
Vila	4 minuter
Utförande	maximal hastighet koncentriskt och optimal hastighet excentriskt

AP(W) + APn(W) = genomsnittseffekten koncentriskt samt excentriskt.



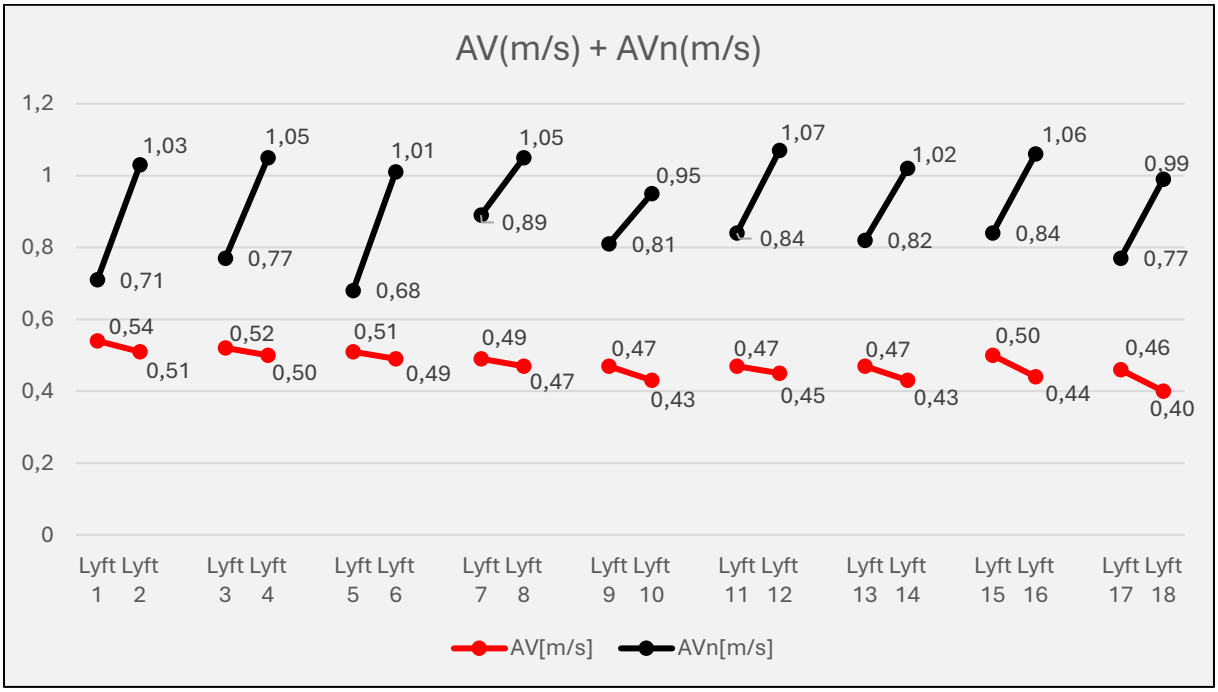
Det koncentriska tappet syns både inom serierna och över passet. I första serien sjönk AP från 351 till 329 W (−6,3 %). I sista serien sjönk den från 298 till 252 W (−15,4 %). Redan första repetitionen i sista serien låg 15,1 % under första repetitionen i första serien. Det är förenligt med ackumulerad trötthet under passet.

Den excentriska fasen har ett tydligt repetitionsmönster. Rep 2 låg högre i APn redan från första serien och låg mellan 708 och 831 W genom hela passet. Om rep 1 började från stillastående medan rep 2 följde direkt efter föregående koncentrisk fas kan skillnaden delvis ligga i hur sänkningen inleddes.

Skillnaden kan även utryckas i utförandet. Vid repetition 1 startar man med raka armar från 0. Därefter inleds den excentriska fasen med en koncentrisk fas. Och en ny excentrisk fas som börjar omedelbart som leder till att hastigheten ökar jämfört med lyft 1.

Detta visar hur viktigt det är att inte bryta rörelsen mellan lyft 1 och lyft 2. Stannar man rörelsen innan lyft 2 blir det samma resultat som lyft 1. Och det vill man undvika.

AV(m/s) + AVn(m/s) = genomsnittshastigheten koncentriskt och excentriskt.

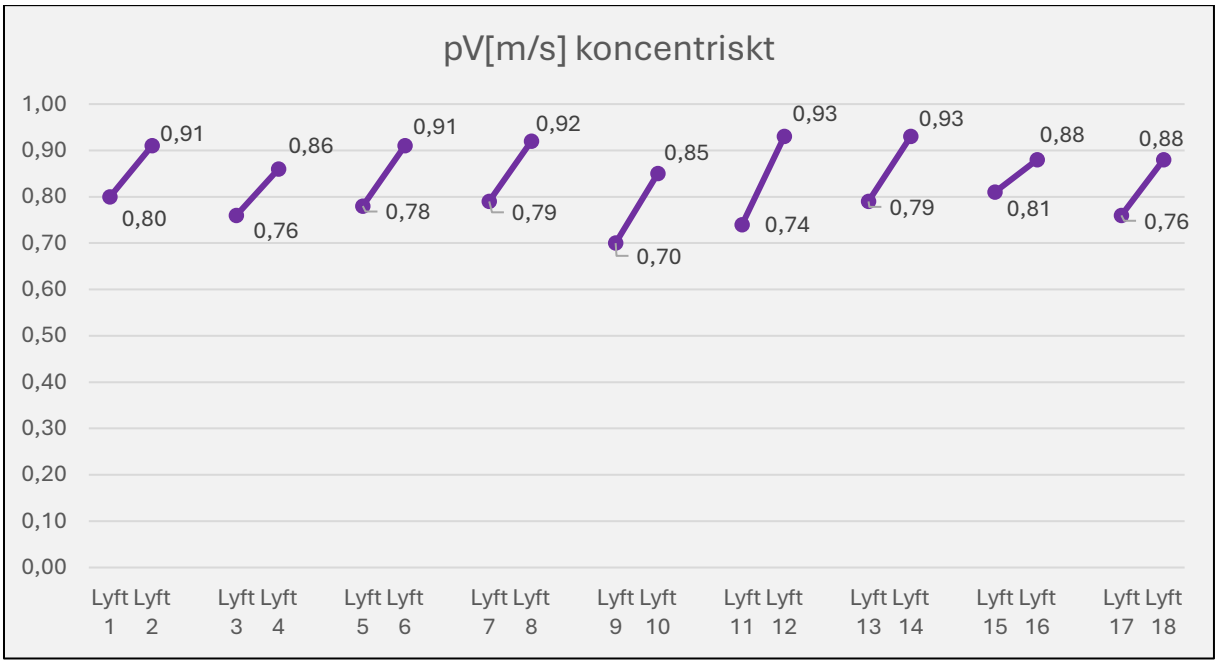


Koncentriskt blev det svårare att upprepa hastigheten mot slutet. Lyft 2 var i genomsnitt 4,5 % långsammare än lyft 1 i de tre första serierna och 11,9 % långsammare i de tre sista.

Samtidigt låg AVn på lyft 2 kvar kring 1,03 m/s i båda delarna av passet. Den aktive kunde alltså behålla den höga excentriska hastigheten även när den koncentriska fasen på andra repetitionen tappade mer.

Både AP(W) AV(m/s) koncentriskt följer samma mönster man tappar lite effekt och hastighet vid lyft 2. Medan APn(W) och AVn(m/s) ökar från lyft 1 till lyft 2.

pV(m/s) = topphastigheten m/s.



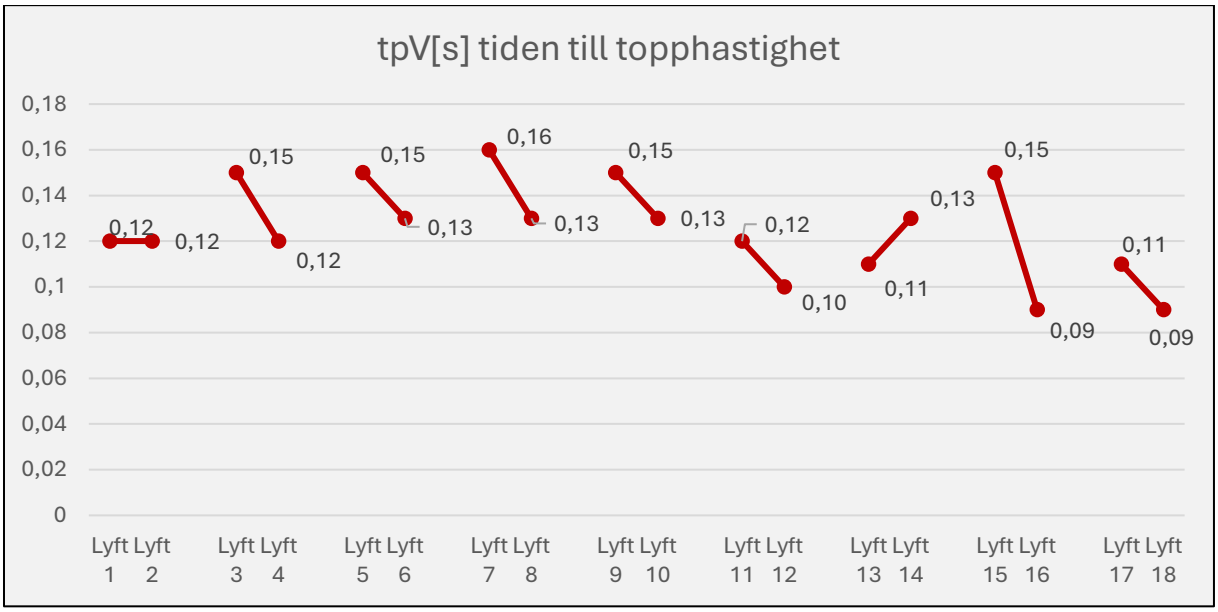
Lyft 2 hade högre koncentrisk topphastighet (pV) i alla nio serier, trots lägre koncentrisk medelhastighet (AV) i varje serie.

En snabbare andra sänkning får därmed en viktig komplettering. Den högre **excentriska fasen** på lyft 2 följs av en högre **topphastighet** i samtliga serier koncentriskt.

En snabb, aktiv inbromsning följd av en direkt koncentrisk fas kan ge mer hjälp av sträck–förkortningscykeln i början av lyftet.

Det kan man tycka är märkligt att genomsnittshastigheten sjunker vi lyft 2 medan topphastigheten ökar vid lyft 2. Det kan bero på att den excentriska hastigheten är högre i lyft två som därmed bidrar till att topphastigheten ökar i lyft 2.

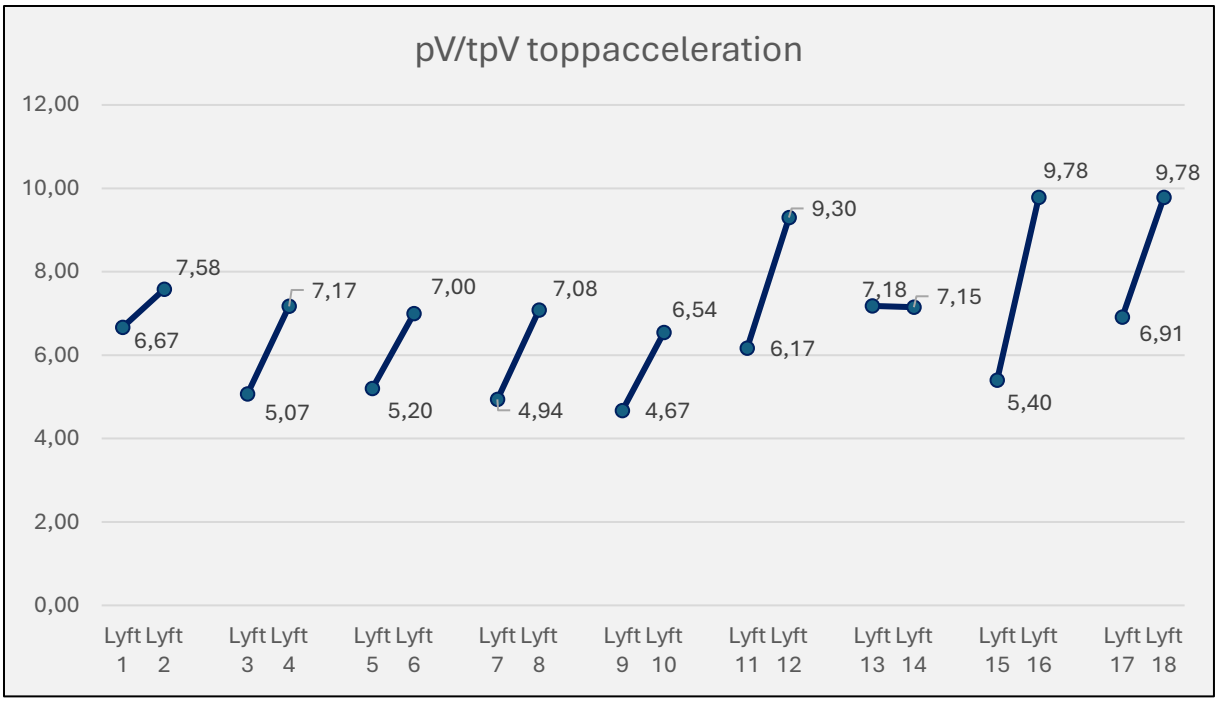
tpV(s) = tiden till topphastigheten.



Lyft 2 nådde en högre topphastighet på kortare tid i sju av nio serier. Den snabbare andra sänkningen följs av en snabbare koncentrisk fas fram till topphastigheten. tpV börjar vid den koncentriska fasens start.

I lyft 2 är topphastigheten högre samtidigt som tiden till topphastighet minskar i lyft 2.Vilket innebär att man når en högre topphastighet på kortare tid.

pV/tpV m/s2 = topphastigheten dividerat med tiden till topphastighet som ger toppaccelerationen.



Lyft 2 hade högre pV/tpV i åtta av nio serier**.** tpV(s) beskriver tiden fram till topphastigheten.

Om man tittar närmare på lyft 11. Där var topphastigheten 0,93 m/s tiden det tog att nå topphastigheten var 0,12 sek vilket ledde till en toppacceleration av 9,30 m/s2.

Tiden som hela lyftet tog var 0,96 sek och sträckan var 45,1 cm. Detta innebär att tpV(s) infaller väldigt tidigt i rörelsen. Det tog 0,12 sek att nå topphastigheten. Efter topphastigheten är tiden som var kvar av lyfter hela 0,84 sek.

Genomsnittshastigheten var 0,47 m/s som mäter längs hela sträckan som var 45,1 cm tiden som det tog var 0,96 sek.

Sammanfattning.

AP(W) och AV(m/s) har liknade profil. Man tappar i den koncentriska fasen och ökar i den excentriska fasen jämfört med lyft 1.

pV(m/s) ökar vid lyft 2 jämfört med lyft 1.

tpV(s) minskar vid lyft 2 jämfört med lyft 1.

pV/tpV(m/s2) ökar vid lyft 2 jämfört med lyft 1.

Vad behövs när man vill ha förbättring från pass till pass. Det är svårt att öka hela tiden pass efter pass men över tid får man en förbättring.

En förutsättning för utveckling är att man går för det att hela tiden pressa sig själv i varje lyft. Det är tufft mentalt men är nödvändigt för en positiv utveckling.

Utveckling.

1. Minska tiden på samma sträcka.
2. Öka sträckan på samma tid.
3. Det optimala minska tiden på en längre sträcka.

I bänkpress skiljer det inte så mycket på sträcka det kan handla om någon cm både excentriskt som koncentriskt. Där finns inte så mycket att hämta däremot att minska tiden oavsett sträcka gen högre effekter och hastighet. Kan även påverka topphastigheten och tiden till topphastighet positivt.

Nu är denna träning till för aktiva i **prestations stadiet**. För övriga som är ungdomar och juniorer måste man först bygga upp en muskelmassa och en maximalstyrka för idrottens krav. Innan man kan få effekt av denna typ av träning.

Alla aktiva oavsett idrott på elitnivå som har lagt basen, borde gå över till en mer **hastighets prioriterad** träning i stället för en **belastnings prioriterad träning**.

Det betyder inte att belastningen ska var låg den kan ligga runt 70 till 85% av 1 RM. Framför att om man använder ovanstående upplägg i bänkpress.